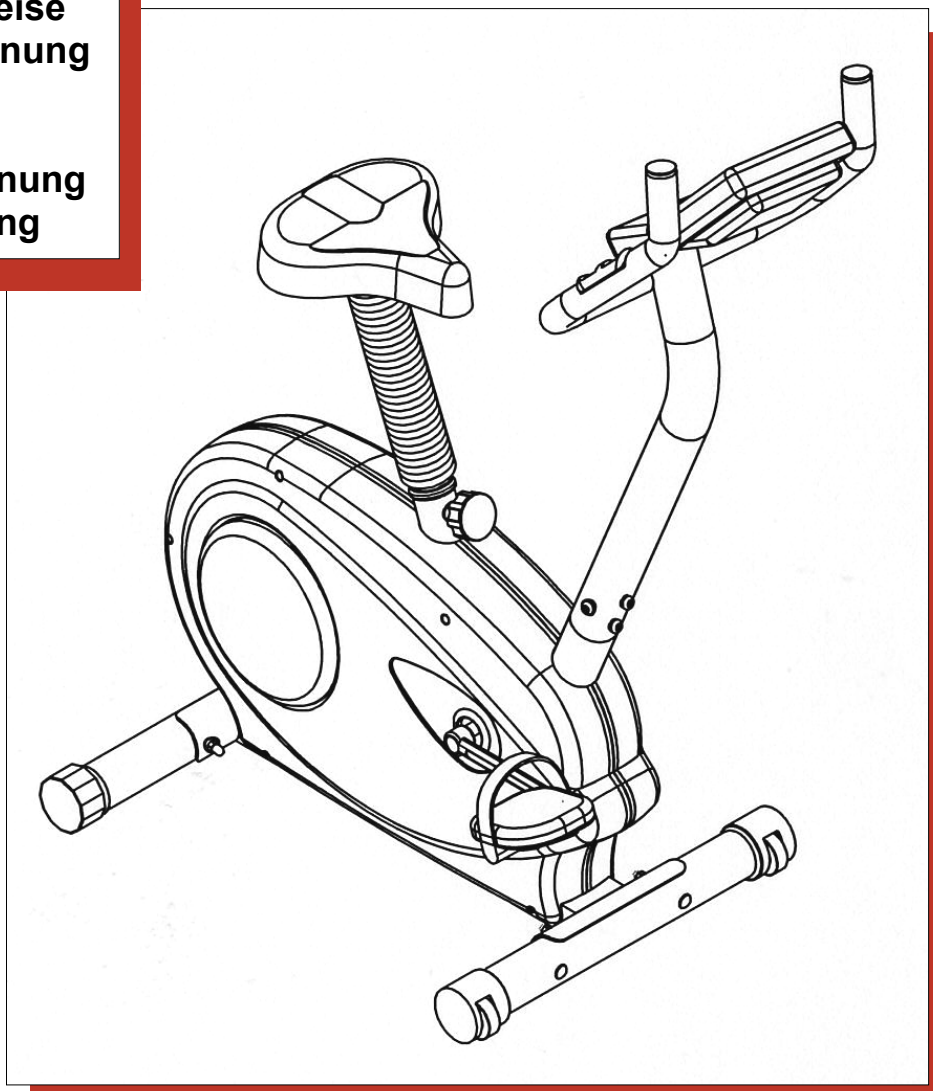
ERGOMETER CLASS A

PERFECTUM

THE FITNESS COMPANY

AUFBAU-UND ÜBUNGSANLEITUNG

1. Kundenservice
2. Sicherheitshinweise
3. Explosionszeichnung
4. Teileliste
5. Aufbauanleitung
6. Computer Bedienung
7. Trainingsanleitung



CLASS A DIN EN 957-1/5

Art.-Nr.: 70503

Wir helfen gerne!

Perfectum Fitnessgeräte werden während der Produktion einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen.

Falls Sie feststellen, daß sich das von Ihnen gekaufte Perfectum Ergometer nicht in Betrieb nehmen läßt.....

.....muß nicht in jedem Fall ein technischer Defekt des Gerätes vorliegen. Auch eine von Ihnen unbeabsichtigte Fehlbedienung kann die Ursache sein.

Bei allen technischen Fragen, wenden Sie sich bitte an unser Service-Team, die Ihnen sehr gerne helfen werden.

Sie erreichen unsere Fachleute unter:

SERVICE

bestellung@perfectumfitness.com

Sicherheitshinweise

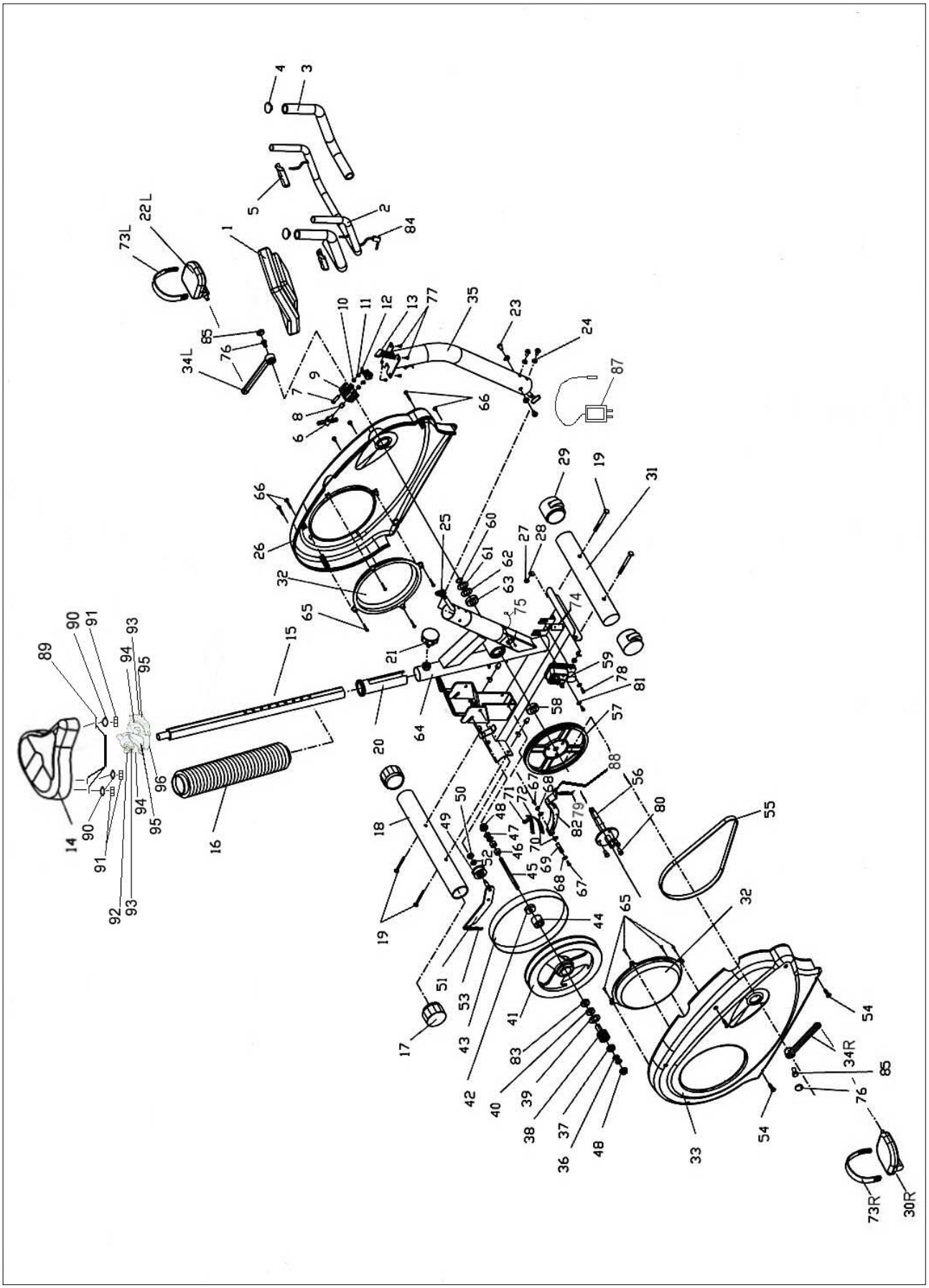
Wichtig!

- **Es handelt sich bei diesem Ergometer um ein Trainingsgerät der Klasse HA, welches nach EN 957-1/5 für therapeutische Zwecke geeignet ist.**
- **Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsunabhängiges Gerät, d.h. unabhängig von Drehzahl wird die Leistung, um das Trainingsgerät zu betreiben, konstant gehalten.**
- **Max. Belastbarkeit 150 kg.**
- **Trainieren Sie nur in der für das Fahrradfahren typischen Sitzposition. Für jegliche Art einer anderen Verwendung ist dieses Gerät ungeeignet. Die Hände müssen den Lenker immer fest umschließen.**

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Pedale sicher befestigt sind.
2. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
3. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
4. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse oder andere Teile des Gerätes, sondern nur auf die dafür vorgesehenen Pedale.
5. Fassen Sie mit den Händen und Füßen bei abgenommener Verkleidung nicht in den Riemenantrieb
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund und verwenden bitte eine bodenschonende Unterlage.
7. Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, daß in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
8. Bitte beachten Sie, daß Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
9. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
10. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
11. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
12. Bitte beachten Sie, daß inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
13. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.

Explosionszeichnung



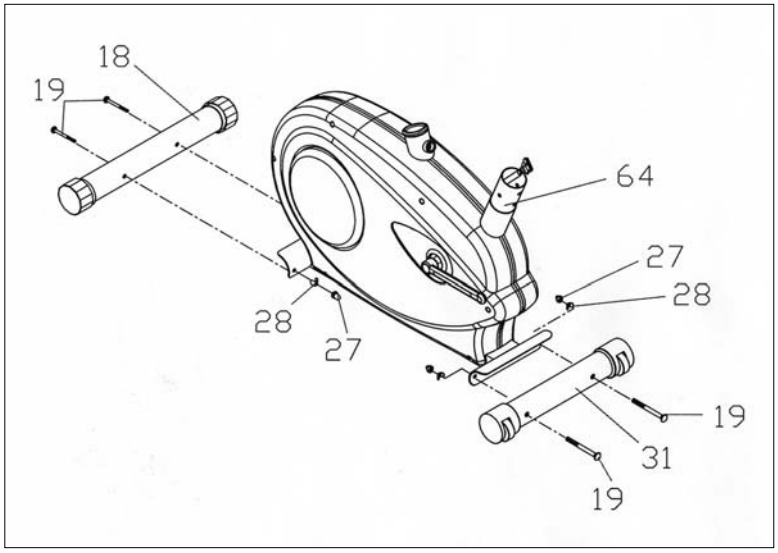
Teileliste

Bezeichnung	Teile Nr.	Menge
Computer	70503-1	1
Lenker	70503-2	1
Schaumstoffgriff	70503-3	2
Endkappen für Lenker	70503-4	2
Handpulssensor	70503-5	2
Flügelschraube	70503-6	1
Innensechskantschraube	70503-7	1
Buchse	70503-8	1
Abdeckung	70503-9	1
Unterlegscheibe	70503-10	2
Federring	70503-11	2
Halter	70503-12	1
Computerkabel oben	70503-13	1
Sattel	70503-14	1
Sattelstützrohr	70503-15	1
Sattelstützrohrmanschette	70503-16	1
Höhenverstellbare Endkappe	70503-17	2
Hinterer Standfuß	70503-18	1
Schloßschraube für Standfuß	70503-19	4
Kunststoffbuchse	70503-20	1
Feststellknopf für Sattelstange	70503-21	1
Pedal links	70503-22	1
Innensechskantschraube für Lenkerstützrohr	70503-23	4
Unterlegscheibe gebogen für Lenkerstützrohr	70503-24	4
Computerkabel unten	70503-25	1
Gehäuse links	70503-26	1
Hutmutter für Standfuß	70503-27	4
Unterlegscheibe gebogen für Standfuß	70503-28	4
Endkappen mit Transportrolle	70503-29	2
Pedal rechts	70503-30	1
Vorderer Standfuß	70503-31	1
Gehäusescheibe	70503-32	2
Gehäuse rechts	70503-33	1
Tretkurbel links	70503-34L	1
Tretkurbel rechts	70503-34R	1
Lenkerstützrohr	70503-35	1
Mutter für Achse	70503-36	2
Kugellager	70503-37*	1
Antriebsmechanik	70503-38	1
Kunststoffscheibe	70503-39	1
Kugellager	70503-40*	1
Schwungrad	70503-41	1
Kugellager	70503-42*	1
Kupferring	70503-43	1
Führungsbuchse für Schwungrad	70503-44	1
Achse für Schwungrad	70503-45	1
Distanzscheibe	70503-46	2
Mutter für Achse	70503-47	2
Spezialmutter	70503-48	2
Lager	70503-49*	2
Kunststoffmutter für Spannrolle	70503-50	1

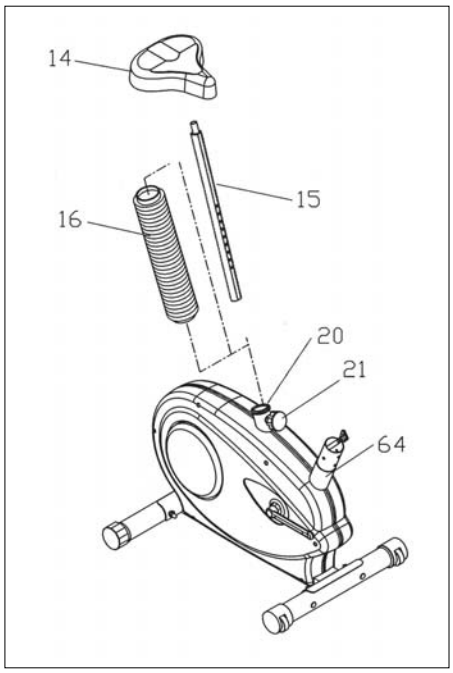
Spannhebel	70503-51	1
Unterlegscheibe für Spannhebel	70503-52	1
Zugfeder für Spannhebel	70503-53	1
Gehäuseschraube	70503-54	4
Flachriemen 440J	70503-55*	1
Trittachse	70503-56	1
Riemenscheibe groß	70503-57	1
Kugellager für Trittachse	70503-58*	1
Stellmotor	70503-59	1
Sicherungsring	70503-60	1
Distanzscheibe 1 für Lagerung	70503-61	1
Distanzscheibe 2 für Lagerung	70503-62	1
Kugellager 2 für Trittachse	70503-63*	1
Hauptrahmen	70503-64	1
Schraube für Gehäusescheibe	70503-65	8
Gehäuseschraube	70503-66	6
Sechskantschraube	70503-67	2
Unterlegscheibe	70503-68	2
Sechskantschraube für Magnetsystem	70503-69	1
Sicherungsring für Magnetsystem	70503-70	2
Magnet	70503-71	1
Magnetschiene	70503-72	1
Fussschlaufe links	70503-73L	1
Fussschlaufe rechts	70503-73R	1
Netzteil Anschlusskabel (Rot / Braun / Schwarz)	70503-74	1
Sensorkabel	70503-75	1
Sechskantschraube für Tretkurbel	70503-76	2
Schrauben für Computer	70503-77	4
Schrauben für Stellmotor	70503-78	2
Zugfeder für Magnetsystem	70503-79	1
Sechskantschraube für Trittachse	70503-80	3
Unterlegscheibe für Stellmotor	70503-81	3
Halter Magnete	70503-82	1
Kugellager	70503-83*	1
Kabel für Handpulssensor	70503-84	1
Schraubabdeckung	70503-85	2
Nicht für dieses Gerät erforderlich!	70503-86	0
Netzteil	70503-87	1
Widerstandszugkabel	70503-88	1
Sattelschiene	70503-89	1
Unterlegscheibe	70503-90	3
Sicherungsmutter	70503-91	3
Beidseitiger Gewindebolzen	70503-92	1
Mutter M8	70503-93	2
Schutzbacken	70503-94	2
Schutzbacken gezahnt	70503-95	2
Sattelkloben verzinkt	70503-96	1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem, längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Perfectum– Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

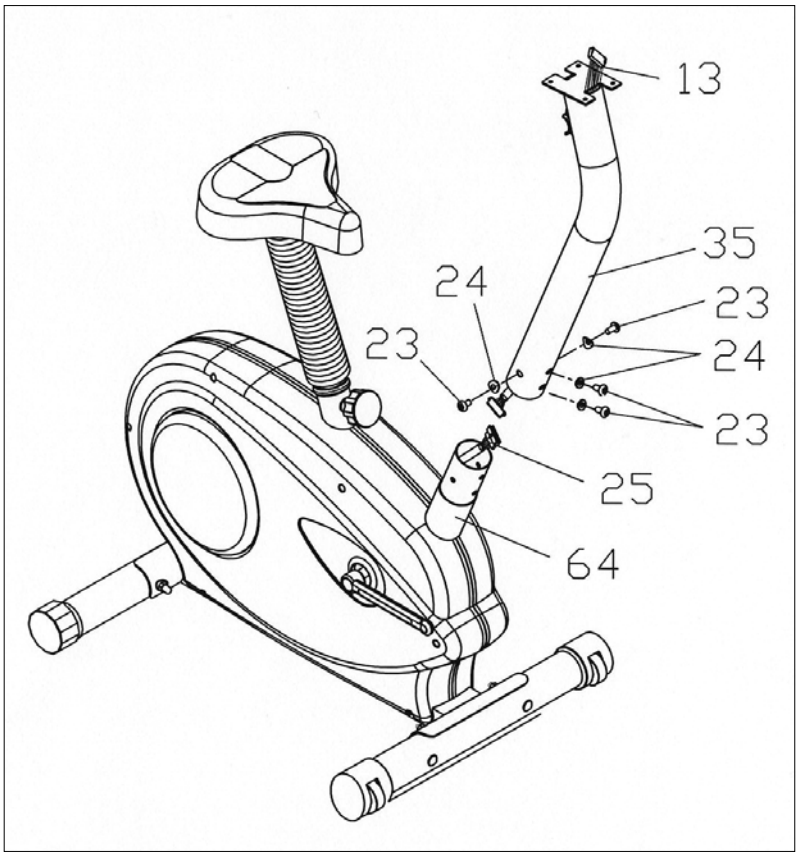
Aufbauanleitung



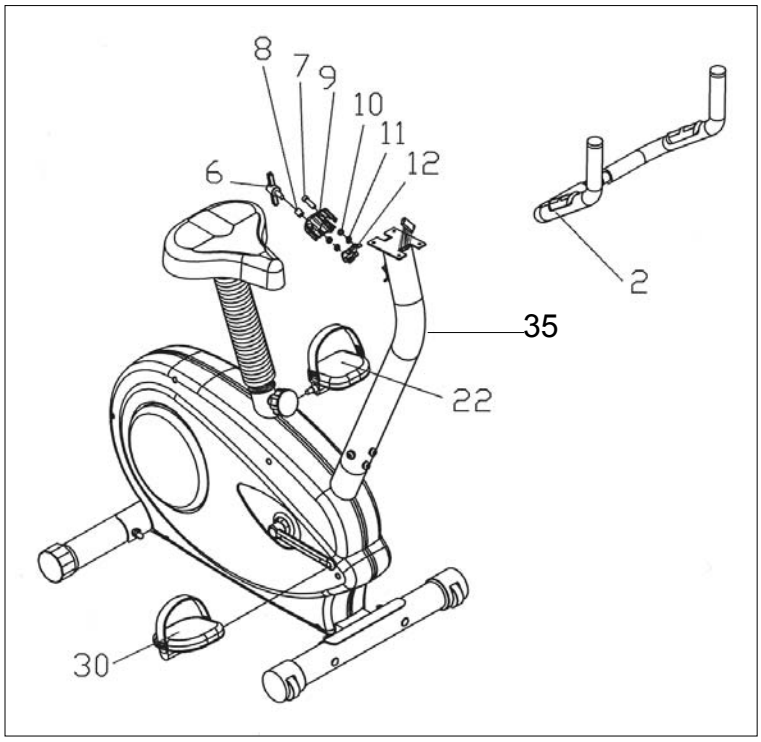
Schritt 1: Montage Standfüße
Befestigen Sie den hinteren (18) und vorderen (31) Standfuß mit den Schloßschrauben (19), den gebogenen Unterlegscheiben (28) und den Hutmuttern (27) am Hauptrahmen (64). Dabei ist zu beachten, daß am vorderen Standbein (31) die Transportrollen nach vorne zeigen. Am hinteren Standbein (18) sind die Kappen mit Höhenverstellung vormontiert.



Schritt 2: Montage Sattel und Sattelstützrohr
Führen Sie die Sattelstützrohrmanschette (16) über das Sattelstützrohr (15). Nun führen Sie das Sattelstützrohr (15) in die Kunststoffbuchse (20), welche bereits in der hinteren Öffnung des Hauptrahmens (64) vormontiert ist, ein. Die abgeflachte Seite des Sattelstützrohres (15) zeigt dabei nach vorne.
Befestigen Sie den Sattel (14) am oberen Ende des Sattelstützrohres (15), indem Sie den Sattel (14) auf das obere Ende des Sattelstützrohres (15) aufsetzen. Nun ziehen Sie die Mutter (93) am Sattelkloben (96), welcher bereits vormontiert ist, fest an. **Der Neigungswinkel des Sattels ist individuell verstellbar!**
Wählen Sie eine für Sie günstige Sitzhöhe und fixieren Sie diese mit der dafür vorgesehenen Feststellschraube (21) in der entsprechenden Öffnung.
Bitte beachten Sie die Markierung (Maximum) auf dem Sattelstützrohr (15) zur Bestimmung der Mindesteinstecktiefe.

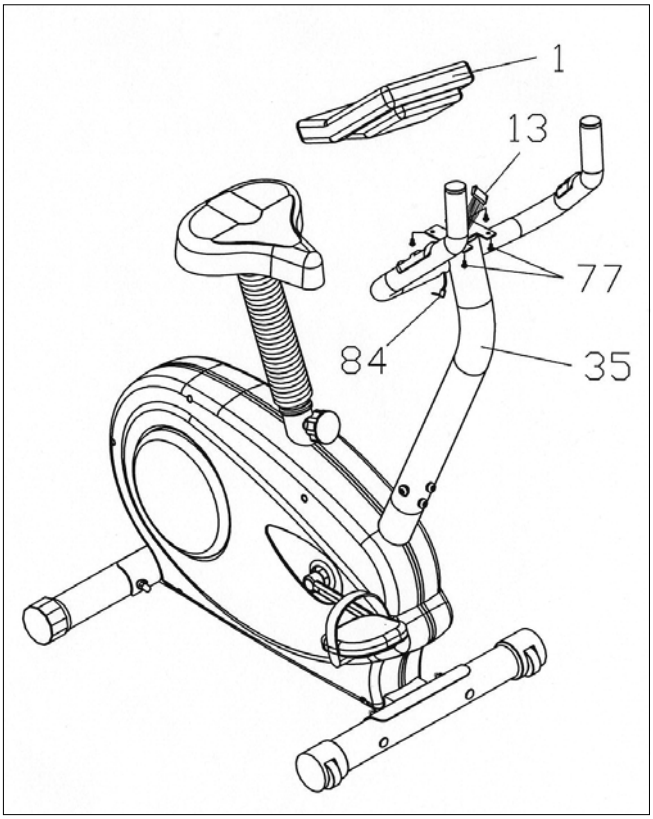


Schritt 3: Montage Lenkerstützrohr
Verbinden Sie zunächst das aus dem Hauptrahmen (64) ragende untere Computerkabel (25) mit dem aus dem Lenkerstützrohr (35) ragenden, oberen Computerkabel (13) anhand der Steckvorrichtung miteinander.
Nun können Sie das Lenkerstützrohr (35) **vorsichtig** in die vordere Öffnung des Hauptrahmens (64) einführen, so dass das untere und obere Computerkabel (25,13) nicht beschädigt werden.
Fixieren Sie diese Verbindung mit den dafür vorgesehenen Innensechskantschrauben (23) und den gebogenen Unterlegscheiben (24) und ziehen Sie diese fest an.



Schritt 4: Montage Lenker und Pedale
Befestigen Sie den Lenker (2) an der vormontierten Schelle am Lenkerstützrohr (35) wie folgt:
A) Setzen Sie den Lenker (2) an die Schelle an und fixieren Sie diesen mit Hilfe des Halters für die Schelle (12), einem Federring (11), einer Unterlegscheibe (10) und der Innensechskantschraube (7) in der obersten Bohrung.
B) Führen Sie nun über die Flügelschraube (6) die Buchse (8), dann führen Sie beides durch die Abdeckung (9), stecken die Unterlegscheibe (10) und den Federring (11) auf die Befestigungsschraube (6) und befestigen alles in der untersten Bohrung.
Befestigen Sie das linke und rechte Pedal (22, 30) an der linken und rechten Tretkurbel (34L, 34R). Bitte vertauschen Sie die Pedale nicht, sie sind **entsprechend mit L und R gekennzeichnet**.
Achtung: Die Pedalschrauben gerade in das Gewinde drehen! Beide Pedale werden mit Drehrichtung nach vorne aufgeschraubt.

Hinweis: Montieren Sie die Fussschlaufen (73L, 73R) an den Pedalen (22, 30) durch Einrasten an der gewünschten Position.



Schritt 5: Montage Computer
Den Computer (1) fixieren Sie bitte mit den Schrauben (77) auf dem bereits vormontierten Computerwinkel. Verbinden Sie anschließend das obere Computerkabel (13) mit dem Computer (1). Stecken Sie nun das Handpulskabel (84) in die dafür vorgesehene Buchse ein. Diese finden Sie auf der Rückseite des Computers. Bevor Sie das Training beginnen, stellen Sie bitte noch einmal sicher, dass alle Schraubverbindungen fest angezogen sind.

Computer Bedienung

A. Kurzbeschreibung

1. Schritt:
Schließen Sie das mitgelieferte Netzteil im vorderen unteren Gehäusebereich (Anschlußbuchse) an oder legen Sie die entsprechend käuflich zu erwerbenden Batterien auf der Rückseite des Computers ein .

2. Schritt:
Wählen Sie mit den Pfeiltasten einen Benutzer (U1-U4 Speicherplätze). Duch Bestätigung mit der WECHSEL-Taste gelangen Sie in den Vorgabemodus der einzelnen Trainingsprogramme (Auswahl und weitere Vorgehensweise siehe unter 3. Schritt). Bestätigen Sie eine Eingabe immer mit der WECHSEL-Taste.

WICHITG: Um einen neuen Benutzer anzulegen oder vor Trainingsstart einen bereits programmierten und gespeicherten Benutzer auszuwählen, müssen Sie vorher immer den Netzstecker ziehen, die Batterien kurz lösen oder die Taste ZURÜCKSETZEN länger drücken, bis ein langer Signalton zu hören ist.

3. Schritt:
Nach erfolgter Benutzerauswahl blinken im oberen Anzeigefeld die vier auszuwählenden Trainingsprogramme **MANUAL (Manuell)**, **PROGRAM (Fitnessprogramme)**, **USER (benutzerdefiniertes Fitnessprogramm)**, oder **TARGET HR (Zielpulsprogramme)**. Das gleichzeitig blinkende durchgestrichene **P** im linken oberen Anzeigeteil hat in diesem Moment keine Bedeutung!
Durch Betätigen der Pfeiltasten können Sie zwischen den einzelnen Programmen wählen und durch Drücken der WECHSEL-Taste gelangen Sie in den Eingabemodus einer dieser Trainingsprogramme, welche nachfolgend kurz erläutert sind.

MANUAL: Durch Drücken der START-Taste können Sie sofort mit dem Training beginnen.
Eine Widerstandsverstellung durch Drücken der Pfeiltasten ist individuell möglich.

PROGRAM: Sie können zwischen zwölf verschiedenen Programmprofilen auswählen.
In dem Eingabemodus blinkt das entsprechende Fitnessprogramm, beginnend mit P1 für kurze Zeit, dann wechselt die blinkende Anzeige und zeigt das Balkendiagramm (Belastungsprofil)) für das entsprechend gewählte Fitnessprogramm. Durch Drücken der Pfeiltasten wechseln Sie zwischen den zwölf Programmen. Wenn Sie eines für Ihr Training verwenden wollen, betätigen Sie die WECHSEL-Taste, und Sie gelangen in den Vorgabemodus der Funktionen TIME, DISTANCE und CALORIE, um Ihre gewünschten Trainingsdaten einzugeben (siehe auch unter Schritt 4).

USER: Es kann ein individuelles Berg-/Talprofil einprogrammiert werden.
Mit den Pfeiltasten können Sie den Widerstand pro Zeitabschnitt erhöhen und mit der WECHSEL-Taste gelangen Sie in den nächsten Zeitabschnitt.

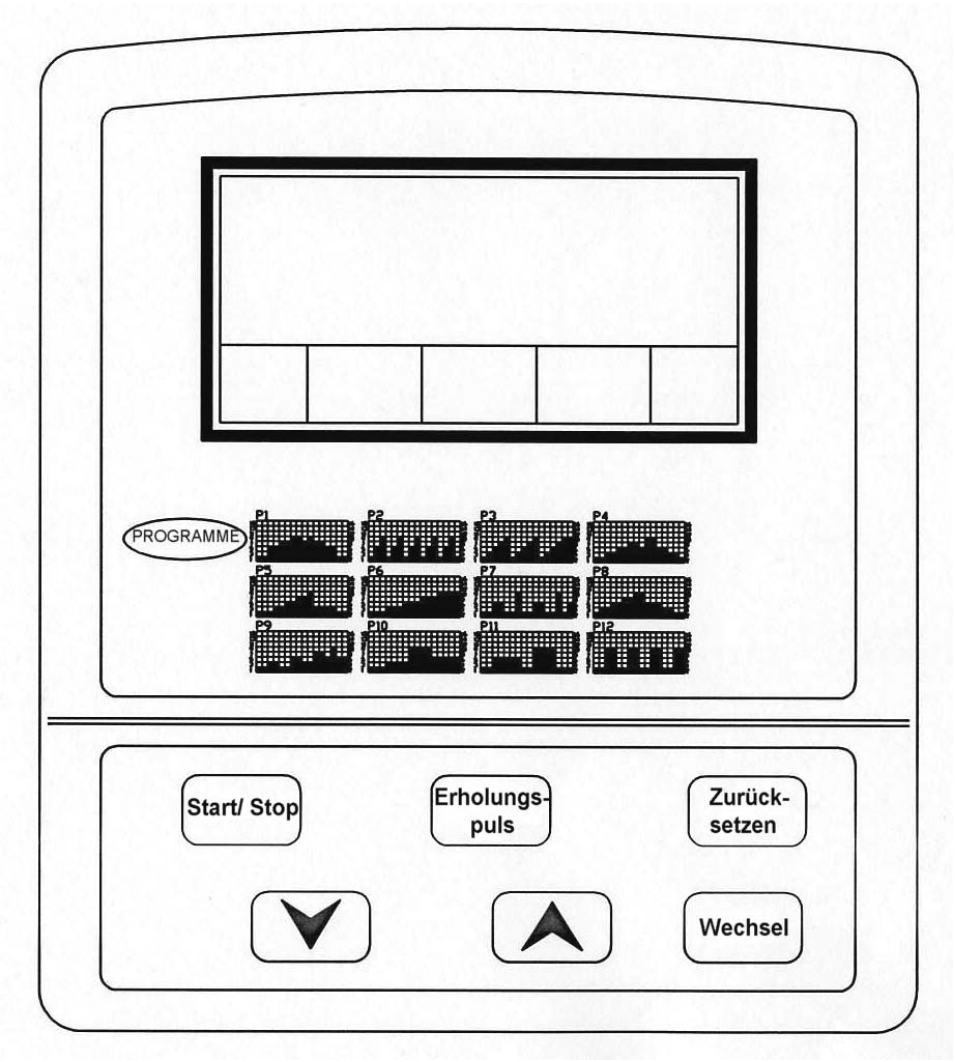
TARGET HR: Es besteht die Auswahl zwischen vorgegebenen Pulsprogrammen (55%, 75%, 90%) des individuellen Maximalpulses und einem individuellen Pulsprogramm (THR). Bei Überschreiten der Pulszone wird der Widerstand automatisch nach unten angepaßt.
Zuerst erscheint blinkend die voreingestellte Zahl 21. Hier müssen Sie Ihr Alter mit den Pfeiltasten eingeben und mit WECHSEL bestätigen. Dann kann die Auswahl des gewünschten Pulsprogrammes erfolgen (Suche erfolgt mit den Pfeiltasten). Ihr ausgewähltes Programm bestätigen Sie mit WECHSEL, um in den Eingabemodus für die Trainingsdaten zu gelangen (siehe Schritt 4).
Bei dem individuellen Pulsprogramm (THR) gelangen Sie nach Drücken der WECHSEL-Taste in den Eingabemodus für den Pulswert. Hier geben Sie Ihren individuellen Pulswert ein, mit dem Sie trainieren möchten. Dies müssen Sie mit WECHSEL-bestätigen, um in den Eingabemodus für die Trainingsdaten zu gelangen (siehe Schritt 4).

4. Schritt:
Durch Springen und Bestätigen mit der WECHSEL-Taste und Eingabe mit den Pfeiltasten können Trainingsdaten vorgegeben (Trainingszeit, Entfernung, Kalorienverbrauch, Watt, obere Pulsgrenze) werden.

WICHTIG: Eine Vorgabe der WATT-Leistung (drehzahlunabhängig = automatische Widerstandsanpassung unabhängig von der Tretkurbel-Umdrehungsanzahl) ist nur im Modus „MANUAL“ möglich.

5. Allgemein:
Mit Beginn des Tretens startet automatisch der Computer. Das blinkende **P** zeigt den „STOP“-Modus an. Beim Drücken der „START“-Taste erlischt das **P** in der oberen linken Ecke der Computeranzeige.

B. Detailbeschreibung



1. <u>Tasten:</u>

WECHSEL: Speichern der eingegebenen Werte und Wechseln in andere Funktionen.

ZURUECKSETZEN:
- Drücken im Stopmodus – Rücksetzen aller Funktionswerte auf „NULL“ und Rücksprung zur Programmauswahl (MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET HR)
- Drücken im Trainingsmodus hat keine Auswirkungen.
- Längeres Drücken setzt alle Funktionswerte zurück und Rücksprung zur Benutzerauswahl (U1-U4)

START/STOP: Beginn bzw. Abbruch der Zählung der Computerdaten

ERHOLUNGSPULS: Erholungspulsmessung und Erteilung einer Fitnessnote 1-6

▲: Programmauswahl bzw. Erhöhung von Funktionswerten
▼: Programmauswahl bzw. Verringerung von Funktionswerten

2. Funktionen / Anzeigen:

WIDERSTAND:	Tretwiderstand Stufe 1-16
SPEED (GESCHWINDIGKEIT):	Anzeige der Geschwindigkeit in km/h
RPM:	Pedalumdrehungen pro Minute (Revolutions per minute)
TIME (TRAININGSZEIT):	Registriert die Trainingszeit in Sekunden-Schritten (00:00 – 99:56)
DISTANCE (ENTFERNUNG):	Registriert die Entfernung in 0,01 km Schritten (00.00 – 99.90)
CALORIES (KALORIEN):	Persönlicher ca.-Kalorienverbrauch
WATT:	Anzeige der momentanen Leistung in Watt (Vorgabe funktioniert nur im Modus „MANUAL“; 0 – 350 in 5-Watt-Schritten)
PULSE (Pulsschläge/Minute):	Pulswertanzeige, Wertebereich von 30 – 240 Schlägen pro Minute

Funktion :

AUTO ON / OFF:	Automatisches An- (bei Trainingsbeginn) und Abschalten (20 s nach Trainingsende) des Computers.

3. Anmerkung zu einzelnen Funktionen:

WIDERSTAND: Tretwiderstand.
Dieser erscheint in der Mitte der Computeranzeige (große und nicht unterteilte Anzeige). Sie zeigt die Widerstandsstufe (von 1 – 16), mit der Sie trainieren möchten, augenblicklich trainieren oder welche bereits durch Vorgabeprogramme festgelegt ist. Die Widerstandsanzeige besteht aus acht Balken, von welchen jeder zwei Stufen repräsentiert (insgesamt 16 Stufen; siehe Beschriftung links und rechts des Balkendiagrammes). In der Funktion “**MANUAL”** kann nach dem Beginn des Trainings (durch Betätigen der ▲, ▼ - Tasten) die Widerstandseinstellung individuell verändert werden. Die Widerstandsstufe kann auch bei allen vorgegebenen Fitnessprogrammen “**PROGRAM”** unter Beibehaltung des Profiles mit den ▲, ▼ - Tasten je nach Wunsch verändert werden.

WATT: Anzeige der momentanen Leistung in Watt.
Die Watt-Leistung errechnet sich aus dem Krafteinsatz (Widerstandsstufe) und den Pedalumdrehungen pro Minute (RPM). Bei steigender Widerstandsstufe und steigender Umdrehungs-zahl wächst die erbrachte Leistung.

1. WATT- Anzeige
Bei den Programm-Funktionen „**PROGRAM“, „USER“ und „TARGET HR“** erscheint die Watt-Leistung als reine Anzeige für Ihre persönliche Kontrolle.
2. WATT-Steuerung (drehzahlunabhängig):
Bei der Funktion **„MANUAL“** (**Manueller Widerstand)** kann u.a. die Leistung vorgegeben werden.
Die Eingabe erfolgt mit den ▲, ▼ - Tasten (in 5-er Schritten, beginnend bei 0 bis max. 350 Watt).

Funktionsweise:
Sobald eine Watt-Vorgabe programmiert wurde, reguliert sich der Widerstand automatisch, damit die Watt-Leistung (körperliche Belastung) konstant gehalten wird. Treten Sie langsamer erhöht sich der Widerstand, treten Sie schneller, verringert sich dieser.

WICHTIG:
Nach Veränderung der Tretgeschwindigkeit benötigt die Elektronik etwas Zeit, um diese Veränderung wahrzunehmen und den Widerstand entsprechend anzupassen. Bei sprunghaften Tretgeschwindigkeitsänderungen weist die Watt-Anzeige deshalb kurzfristig größere Abweichungen gegenüber dem Vorgabewert auf. Bei konstanter Umdrehungsanzahl pendelt sich der Watt-Wert wieder um den Vorgabewert ein.
Trainingsphysiologisch ist es sinnvoll, gleichmäßig zu treten und keine abrupten Tretgeschwindigkeitsänderungen vorzunehmen!

PULSE (Pulsschläge/ Minute): Messung optional über Handpuls oder über Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten!).
Pulswertanzeige, Wertebereich von 30 – 240 Schlägen pro Minute.
Die aktuelle Herzfrequenz des Trainierenden wird in Schlägen pro Minute angezeigt.
Handpulsmessung: Stecken Sie den Stecker des Pulskabels in die dafür vorgesehen Buchse an dem Computer (auf der Computerrückseite). Die Messung der Pulsfrequenz wird über **zwei Kontaktstellen** (ovalförmige Sensoren am Lenker) an der Handinnenseite ausgeführt.
Wichtig für eine einwandfreie Funktion:

1. Die **beiden** Kontaktstellen der Pulsaufnahme müssen fest von den Handflächen umschlossen werden. (Die Pulsmessung ist nicht funktionsfähig unter dem Kontakt von nur einer Handfläche am Sensor).

2. Die Grundeinstellung am Computer wurde so vorgenommen, daß die Anzeige der Pulsfrequenz zu Beginn des Trainings höher als der Ruhepuls ist. Nach kurzer Zeit paßt sich die Anzeige dem Ruhepuls an.

Sollte während des Trainings der Kontakt zwischen Pulsaufnahme und den beiden Handflächen unterbrochen werden, benötigt die Pulsmessung einige Sekunden, nachdem der Kontakt wiederhergestellt wird, um den tatsächlichen Pulswert wiederzugeben.

Pulsmessung mit Brustgurt: Der Computer ist mit einem Chip ausgestattet, welcher die drahtlose Pulsübertragung mit einem Brustgurt (POLAR-kompatibel) ermöglicht. Dieser kann handelsüblich erworben werden.

ERHOLUNGSPULS

Bedienung:
Drücken Sie während des Trainings mit Pulskontrolle (Handpuls bzw. Brustgurt) die Taste **„ERHOLUNGSPULS“** und beenden das Training sofort. Alle Computerdaten werden sofort gestoppt. Die Zeit zählt von 00:60 eine Minute zurück auf 00:00. Danach erscheint Ihre Fitnessnote (F1 - F6) in der Anzeige. Drücken Sie die Taste „ERHOLUNGSPULS“ wieder, um zur Ausgangsfunktion zurückzukehren.

Erklärung:
Damit Sie Ihren gegenwärtigen Leistungsstand bzw. eine Leistungsverbesserung nachvollziehen können, ist dieser Ergometer mit Erholungspulsmessung ausgestattet. Ein wichtiger Indikator für Ihre Fitness ist die Geschwindigkeit Ihrer körperlichen Erholungsfähigkeit. Wenn sich der Trainingspuls innerhalb einer Minute nach Beendigung des Trainings um ca. 30% verringert, können Sie davon ausgehen, daß Sie vollkommen austrainiert sind.

Der Trainingscomputer drückt Ihre körperliche Erholungsfähigkeit in einer Fitnessnote (Note F1 - F6) aus. F1 bedeutet sehr gut, F6 bedeutet sehr schlecht.

Anmerkung:

Damit Sie eine aussagekräftige Fitnessnote erhalten, sollten Sie mindestens 15 Minuten trainieren. Diese Zeit wird benötigt, damit Sie einen stabilen Trainingspuls erreichen, von welchem Sie sich in dieser Minute entsprechend erholen können.

Betriebsarten

Hinweis: Die Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten.

a) Netzteil(im Lieferumfang enthalten):
Schießen Sie das Kabel vom Netzteil an der entsprechenden Buchse am vorderen, unteren Ende des Ergometers an. In diesem Fall werden keine vier Mono Batterien benötigt.

Netzteil Spezifikation:

Input:	220 V, 50 Hz
Output:	9 V, 500 mA
Polarität:	Innen positiv
Steckergröße:	2,1 x 5,0 mm

Anmerkung:

- Verwenden Sie ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Netzteil! Sollten Sie ein Netzteil eines anderen Herstellers verwenden wollen, achten Sie bitte darauf, dass dieses bei Überbelastung automatisch abschaltet, kurzschlußfest ist und elektronisch geregelt wird. Bei Nichtbeachtung kann dies zu einem Kurzschluß und Defekt des Computers führen.
- Ein Trennen des Netzteiles vom Netz oder des Netzteilsteckers vom Gerät bewirkt ein Rücksprung in den Vorgabemodus „Benutzerauswahl U1 – U4“!
- Bei der Verwendung eines Netzteils treten Spannungsverluste auf, weshalb der Adapter eine höhere Spannung benötigt (9V), als die Addition der Batterien ergibt (6V).

b) Batterie:
Das Ergometer kann auch mit vier Batterien (1,5 Volt, Mono, UM-1 oder D), welche Sie auf der Rückseite des Computers einsetzen, betrieben werden.

Batteriewechsel

Auf der Rückseite des Computers befindet sich das Batteriefach. Bitte setzen Sie vier Batterien (1,5 Volt, Mono, UM-1 oder D) ein und achten Sie auf die richtige Polung. Die Entnahme der Batterien bewirkt ein Rücksprung in den Vorgabemodus „Benutzerauswahl U1 – U4“!

Batterie-Entsorgung:

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden. Dabei müssen diese Batterien/Akkus entladen, oder gegen Kurzschluß gesichert sein.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei
Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg = Batterie enthält Quecksilber

Pb **Cd** **Hg**

Fehlerdiagnose

Problem
Inkorrekte Computer-Anzeige, inkorrekte oder keine Computer-Funktion oder nicht funktionsfähige Widerstandsverstellung.

Fehlerbehebung:
1. Prüfen Sie, ob die Batterien genügend Spannung besitzen.
2. Entnehmen Sie die Batterien und setzen Sie diese wieder ein.
3. Prüfen Sie bei Betrieb mit einem Netzteil, ob die Einstellungen den Vorschriften entsprechen.
4. Entfernen Sie das Netzteil und schließen Sie dieses nochmals an.
5. Prüfen Sie, ob alle Kabelsteckverbindungen korrekt angebracht sind.

Wie trainiere ich richtig?

Radfahren ist ein ideales Training zur Stärkung wichtiger Muskelpartien und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Für optimale Trainingsergebnisse berücksichtigen Sie bitte:

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit.
  Beenden Sie das Training nie abrupt!
- Machen Sie am Ende des Trainings zur Vorbeugung gegen Muskelkater noch einige Stretching-Übungen.

Die vier Faktoren für den Trainingserfolg sind **Häufigkeit, Intensität, Dauer und Motivation**.

Wie oft soll ich trainieren?
Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

Wie intensiv soll mein Training sein?
Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

Umdrehungszahl (RPM)
Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, daß die Umdrehungszahl über 60 RPM liegt, 100 RPM jedoch nicht überschreitet.

Pulsfrequenz

Es wird empfohlen für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.
Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80% Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75% Ihres Maximalpulses) absolvieren.
In den restlichen 20% der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.
Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitness-Stand anpassen.
Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.
In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

Trainings-Kontrolle
Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert. Darin sind sich Wissenschafter und Mediziner heute einig.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch Profis.
Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70% - 85% des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training	=	Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn	=	Trainings-/ Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training	=	Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70%) oder darunter zu trainieren.

- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85%), jedoch ohne sich zu überfordern.

- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich die Form verschlechtert.

- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75% des Maximalpulses).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die "Trainingszone" erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1-F6).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:
220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls

Untergrenze:	(220 - Alter) x 0,70
Obergrenze:	(220 - Alter) x 0,85

3. Wie lange sollen meine Trainingseinheiten sein?
Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen.

Aufwärmen	5 bis 10 Minuten Gymnastik oder Stretching.
Training:	15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.
Abkühlen:	5 bis 10 Minuten Gymnastik oder Stretching, um die Muskulatur zu lockern und den Laktatwert (Milchsäurewert der Muskeln) zu senken (Vorbeugung gegen Muskelkater).

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Wie effektiv ist das Training mit meinem Ergometer Perfectum?

Machen Sie das Trainnig mit dem Ergometer zum Bestandteil eines gesundheitsfördernden Tagesablaufs, das Bewegungstraining und gesunde Ernährung einschließt. Bei konsequenter Einhaltung dieser Forderungen erreichen Sie beim Training folgende Effekte:

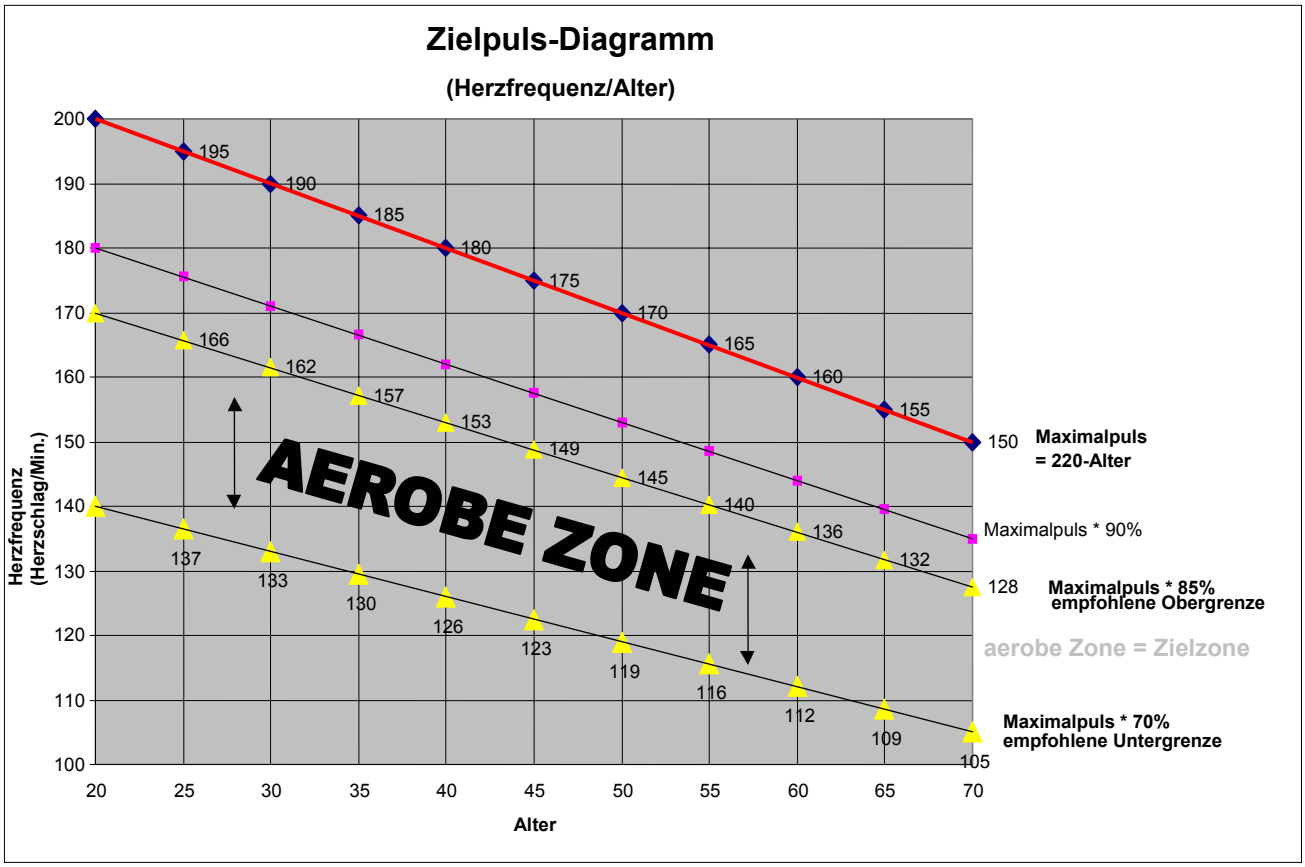
- Muskelbildung und Straffung der Oberschenkel
- Schulung der Beweglichkeit
- Kalorienverbrauch und Gewichtsreduzierung
- Verbesserung der Figur
- Kräftigung von Herz und Lunge
- Verringerung von Streß und Alterung
- Erhöhung der Ausdauer
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.

- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.

- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.



Garantiebedingungen

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.
   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein aus anormalen Umweltbedingungen.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, daß mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instandgesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen.
   Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden.
   Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluß höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf. Die Garantiefrist für eingebaute Ersatzteile endet mit der Garantiefrist für das ganze Gerät.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Die in der Teileliste gekennzeichneten Verschleißteile sind von Garantieleistungen ausgeschlossen.

Unser Kundenservice hilft gerne!

Sehr geehrter Kunde,

Perfectum Fitnessgeräte werden während der Produktion einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen. Sollten Sie dennoch festgestellt haben, dass ein Teil fehlt oder defekt ist, bitten wir Sie das Gerät nicht zurückzusenden, sondern das erforderliche Ersatzteil unter Verwendung des nachfolgenden Anforderungsscheins zu bestellen. **Wir erledigen Ihre evtl. Ersatzteilbestellung unverzüglich.**
Bitte verwenden Sie den Anforderungsschein auch für die Bestellung von Verschleißteilen, also Teilen, die nach längerem Gebrauch einer Abnutzung unterliegen und ersetzt werden müssen. In diesem Falle erlauben wir uns, Ihnen die angeforderten Teile per Nachnahme zuzustellen.

(hier abtrennen)

PER E-MAIL an: bestellung@perfectumfitness.com

....., ...
(Ort) (Datum)

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des
Ergometer Perfectum **Art.-Nr.: 70503**

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....
(Kopie des Kauf-Belegs liegt bei)

Bitte liefern Sie mir raschmöglichst folgende Ersatzteile:

Bezeichnung	Teile - Nummer	Menge

Absender (Name, Vorname): .....

Strasse: .....

PLZ, Wohnort:

Telefon, Fax: .....

.....